

France Guillain

Originaria della Polinesia dove è cresciuta, vive attualmente a Parigi. Nata nel 1942 a Montpellier (Francia), laureata in ingegneria all'*Ecole Nazionale des Sciences Appliquées* di Lione e titolare del Diploma di Stato in Dietetica, autrice di bestseller, grande navigatrice che ha effettuato più volte il giro del mondo in barca a vela accompagnata dalle figlie, reporter per Sipa-Press da numerosi paesi del mondo, studia e scrive sulle tematiche della nutrizione e del benessere da più di 20 anni.

Oltre ad aver pubblicato numerosi libri e articoli in riviste specializzate, tiene conferenze in Francia e all'estero, e partecipa frequentemente a trasmissioni televisive e radiofoniche.

Le testimonianze dell'efficacia del suo metodo sono innumerevoli, come confermano anche gli atleti olimpionici che l'hanno applicato. Da diversi anni svolge *stage* sui temi: "forma", "bellezza", "memoria".

Segue da vicino i risultati della ricerca scientifica internazionale sull'alimentazione ed è riuscita, grazie al rigore del suo metodo, a creare un interesse crescente e una collaborazione efficace con l'ambiente medico francese; ha tenuto un ciclo di seminari nel Centro Ospedaliero di Montpellier (CHU).

Tra le molteplici pubblicazioni di France Guillain sui temi della nutrizione, della forma e del benessere, si segnalano : *Le bain dérivatif ou D-CoolinWay* (Ed. du Rocher), *L'argile tout simplement* (Ed. Demeter), *Le soleil, un aliment indispensable* (Ed. Demeter), *La méthode France Guillain* (Ed. du Rocher), *La cuisine selon France Guillain* (Ed. Anagramme); in lingua italiana : *Il bagno derivativo, cent'anni dopo Louis Kuhne* (Ed. L'Età dell'Acquario), *L'Esperienza del Metodo France Guillain* (My Life Edizioni, DVD+libro,).



Roma Sab. 30 - Dom. 31 Genn. 2010

Seminario Benessere FRANCE GUILLAIN



Alimentazione Bellezza e Salute
Regolazione del Peso
Sonno Riparatore
Qualità della Voce
Memoria e Concentrazione

Migliorare il dinamismo e l'equilibrio fisico
seguendo principi alimentari
e tecniche ancestrali naturali.

Conferenza di presentazione
dell'ultimo libro/DVD
"L'Esperienza del Metodo France Guillain"
Giovedì 28 gennaio 2010, ore 19
BIBLI - Libreria/Centro culturale
Via dei Fienaroli 28, Roma (Trastevere)

Sede del seminario
IL BOSCHETTO DI PAN
Psiche Armonia Natura



Via Cimarra, 26/A, Roma (Metro Cavour)

Programma

Sabato 30 gennaio

ore 10–13 / 15-18 : Seminario

Domenica 31 gennaio

ore 9.15 : Laboratorio prima colazione

"Miam-ô-Fruits", con l'autrice

ore 10–13 : Seminario

Per i 3 mesi successivi

Consulenza personale

via internet, consigli e ricette
una volta a settimana.

* * *

Elementi del metodo

1 – **Alimentazione vitale**

per una forma ottimale
con gli "Omega" essenziali (3, 6, 9)
secondo le ultime ricerche sull'alimentazione
cellulare

2 - **D-CoolinWay**

dalla pratica ancestrale del bagno derivativo,
una tecnica all'avanguardia per rimettere in moto
una funzione fondamentale dell'organismo

3 – **La luce solare**

per l'equilibrio ormonale, la forma fisica
e contro lo stress.

Le chiavi del Benessere, perché...

In questi tempi che richiedono un surplus di energia, ci vogliono strumenti efficaci per sentirsi più liberi e padroni della propria forma.

Un metodo alla portata di tutti, semplice, naturale e molto economico, che non prevede l'utilizzo di integratori alimentari.

Una consulenza personalizzata e delle ricette per ritrovare la regolarità delle buone abitudini.

Riscoprire un benessere dimenticato, attraverso il rilassamento e il piacere di sapori raffinati, per adottare naturalmente una vita sana, ritrovando il gusto degli alimenti "vivi" e salutari.

Ristabilire i propri equilibri in un modo piacevole, regolare il peso senza perdere l'energia o sentirsi affamati, mantenendo tonicità e "forme" !

... e come ...

La qualità e il sapore degli alimenti sono un fattore fondamentale della produzione naturale di serotonina, che consente di combattere lo stress.

Tra i principi di base vi sono:

- un'alimentazione "viva", completa e diversificata, un equilibrio nelle proporzioni tra fattori nutritivi, l'importanza degli olii salutari ricchi dei preziosi "omega" (3, 6, 9);
- ristabilire una funzione fondamentale dell'organismo con D-CoolinWay, per l'eliminazione delle "eccedenze" e l'assimilazione delle sostanze nutritive riparatrici;
- l'associazione della luce moderata del sole che favorisce una regolazione dell'equilibrio ormonale, essenziale alla conservazione di una voce sana e "giovane", e alla buona forma fisica ad ogni età.

Finalmente, un metodo che traduce in uno stile alimentare e di vita gli ultimi risultati della ricerca scientifica internazionale sulla nutrizione della cellula; un'alimentazione che sostituisce i grassi cattivi con l'energia buona, fondamentale anche per i nostri neuroni!

Contenuto

Insegnamento 2 giorni

con traduzione in italiano

Laboratorio

prima colazione "Miam-ô-Fruits"

particolarità importante del metodo

Consulenza per 3 mesi

via internet, consigli e ricette

Prezzo totale € 245



Informazioni e Prenotazioni

A. Guillain

Tel. :(+39) 39 28 39 68 29

Indirizzo e-mail : eymata@yahoo.fr

Sito web : www.bainsderivatifs.fr

Sede del seminario

IL BOSCHETTO DI PAN

Psiche Armonia Natura



Via Cimarra 26/A, Roma (Metro Cavour)

Posti limitati

Acconto di €150

da versarsi entro il 5 gennaio 2010